



Fontana Resort Bad Nieuweschans****, Bad Nieuweschans, Nederland

3-DAAGS MEDITATIE & ONTSPANNINGSRETREAT MET SYLVIA

DAG VAN AANKOMST

- o 14:00 Check-in bij het hotel
- o 16:00 Welkom en kennismaking
- o 16:30 – 18:00 Loop/stilte meditatie in natuurpark/bos
- o 18:30 Diner

DAG TWEE

- o 08:00 – 08:30 Ochtend zonnegroet in de natuur
- o 08:30 – 09:30 1e meditatieworkshop inclusief mantra
- o 09:30 Ontbijt
- o 10:00 Vrije middag ter besteding
- o 17:00 – 17:30 Zachte yogales
- o 17:30 – 18:30 2e meditatieworkshop inclusief mantra
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 08:30 Ochtend zonnegroet in de natuur
- o 08:30 – 09:30 3e meditatieworkshop inclusief mantra
- o 10:00 Ontbijt
- o 12:00 Uitcheck

Het type yoga wat gegeven wordt hangt af van welke yogadocent(e) het weekend begeleidt. Echter zijn zowel beginners als gevorderden van harte welkom. Onze docenten bekijken het niveau van de deelnemers en zullen daarop inspelen.

Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.